சித்த மருத்துவம்

திங்கள் இதழ்

மலர் : 13 ❋ பவ ஆண்டு ஏப்ரல் 1, 1995 ❋ இதழ்: 12



சிறப்புக்கட்டுரை:

உங்கள் வாழ்த்துக்கள் தேவை



இந்த இதழில்

ஆன்மீகமும் சித்த மருத்துவமும்
புத்தாண்டு மலர்ந்தது
ரசபஷ்பம் செய்முறை
பலவகை நீரின் குணங்கள்
எதுதான் அன்பு
கருநெல்லி
பத்தியம் என்றால் பயமா தங்கப்பிரியா
பட்டைச்சாராயம் ஓர் அமிர்தமே
டாக்டர். வேணுகோபால் H.P.I.M.
வாய்வுத்தொல்லைகள் நீங்க சுலபமான வழிகள்
கல்யாணி தங்கதுரை
சர்க்கரை வியாதிக்கு திரிபலை
டாக்டர் இரமணன்
நரம்புத்தளர்ச்சி
மூலிகை முரசு டாக்டர். தேவூர். மணிவாசகன்
இடிவல்லாழி மெழுகு
நீங்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டிய சித்தர்
மரணமற்ற பெருவாழ்வு கண்ட சித்தர்கள்
திரு. D. பட்டாபிராமன் திரு P. கலியாணசுந்தரம்

தனிப்பிரதி ரூ. 2-50 ஆண்டுச் சந்தா ரூ. 28-00

நிறுவனர் டாக்டர் சிற்சபை

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

"சிற்சபை"

சித்தானந்த வைத்தியசாலை,

122-C, இராஜ வீதி, காஞ்சீபுரம்-2.

போன்: 2981

நிறுவனர்: அமரர் டாக்டர். சிற்சபை



மஞ்சட்காமாலை, குன்மவியாதி, சருமவியாதிகள், பக்கவாதம், ஆரம்ப யானைக்கால் வியாதி, மூலநோய், சுவாச காசம், பீனிசம், கீல்வாயு, வெண்புள்ளி, மதுமேகம், பெண்களின் மலட்டுத்தன்மை, ஆண்களின் வீரியக் குறைவு, ஆரம்பப் புற்று வியாதிகள், குழந்தை வியாதிகள் முதலியவைகட்கு நல்ல முறையில் சிகிச்சை அளிக்கப்படும்.

வீரிய அணுப்பெருக்குதலுக்கு சிறந்த சிகிச்சை உண்டு.

மருத்துவர்: டாக்டர். சி. தங்கதுரை

சிகிச்சை நேரம்: காலை 8 மணி முதல் 1 மணி வரை. மாலை 4 மணி முதல் 8-30 மணி வரை

ஞாயிறு மாலை விடுமுறை.

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

ஆண்களின் முஷ்டிமைதுனம் (MASTURBATION) செய்கை மூலமாக ஆண்களுக்கு அடிக்கடி தலைவலி, மறதி, மயக்கம் மந்தபுத்தி, மனக்கவலை, சோம்பல், வயிற்றுவலி, அஜீரணம் முதலியன ஏற்படும்.

—அமரர். டாக்டர். சிற்சபை



சித்த மருத்துவம்

ஆசிரியர் டாக்டர். சி. அம்பிகாபதி

உதவி ஆசிரியர் டாக்டர். சி. தங்கதுரை

மலர்: 13 | 1995 ஏப்ரல், | இதழ்: 12

உங்கள் வாழ்த்துக்கள் தேவை!

நாகரீகத்தின் உச்சக்கட்டத்தை அடைந்த மேலை நாடுகள், அதனுடைய விளைவுகளை அனுபவித்தப்பிறகு, மீண்டும் பழமையை நோக்கி செல்கின்றது. குறிப்பாக அமெரிக்க மக்களில் பலர், தங்கள் உணவு முறைகளில் மாற்றம் செய்யப்பட்டு, காய்கறி உணவுகளை ஏற்றுக்கொண்டதினால், இறப்புச் சதவிதம் மிகவும் குறைந்துள்ளதாம்! அதைப் போலவே அங்குள்ள செக்ஸ் பிரியர்கள் "எய்ட்ஸ்" நோய்க்குப் பயந்து, தங்களுடைய பழக்க வழக்கங்களை, மாற்றி வருகிறார்களாம்.

இன்றையத்தினம் அமெரிக்கா போன்ற வளர்ந்த பெரிய நாடுகளில், மேனாட்டு மருந்துகளில் பல, மனித உடலுக்கு ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்துகின்றது. அப்படிப்பட்ட மருந்துகளை தயார் செய்வதையே, நிறுத்தி விட்டனர். அங்கு இன்றையத்தினம் பல பெரிய மருந்து கம்பெனிகள், ஆயுர்வேத மருந்துகளை தயார் செய்ய ஆரம்பித்துள்ளன.

நம்நாட்டு மூலிகைகள், அதிக அளவு அமெரிக்காவிற்கு ஏற்றுமதி செய்தாலும், தற்சமயம் நம் நாட்டு மூலிகைகளை அவர்கள் அமெரிக்காவிலேயே பயிரிடச் செய்து, அவைகளை உபயோகப் படுத்த ஆரம்பித்துள்ளனர், ஆயுர்வேத மருத்துவம் இன்றையத்தினம் உலகில் பல இடங்களிலும் பரவி வருகின்றது. ஜெர்மனியில் ஆயுர்வேத மருத்

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

துவத்திற்கு, ஒரு பல்கலைக்கழக மும் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. அமெரிக்காவிலே ஒரு பெரிய அளவில் ஆயுர்வேத மருத்துவ மகாநாடே நடத்தப்பட்டது.

நம் நாட்டில் இயற்கை மருத்துவத்திற்கென்றே, பல கல்லூரி கள் உள்ளன. இங்கிலாந்தி லுள்ள மருத்துவக் கல்லூரியில், நவீன மருத்துவப் பாடத்தில், இயற்கை மருத்துவம் என்பதை ஒரு தனி பகுதியாகவே சொல்லிக் கொடுக்கின்றனர், இங்கிலாந்தில் தற்சமயம், நூற்றுக்கணக்கான இயற்கை மருத்துவமனைகள் ஏற்படுத்தப் பட்டுள்ளன. உலகெங்கிலும் இயற்கை மருத்துவம் நல்ல முறையில் பரவி வருகின்றது.

நம் நாட்டு மருத்துவமான சித்த மருத்துவம், எல்லா மருத்துவத்திற்கும், அடிப்படையான மருத்துவமாகும். மனிதன் தோன்றியபோதே, இந்த மருத்துவம் தோன்றியது என்றும் கூறலாம். அந்த அளவிற்கு பழமையான மருத்துவமாகும்! பண்டைய முனிவர்களும், பதினெண் சித்தர்களும், தம் ஆராய்ச்சியின் மூலமாகவும், ஞானத்தின் மூலமாகவும் கண்டு பிடிக்கப்பட்டதாகும்!

அறுவை சிகிச்சை முறையில், நம் நாட்டு சித்தர் **'அகத்தியர்'** கண்ட அறுவை சிகிச்சை அள வைகள்தான், இன்றைய நவீன மருத்துவத்துறையிலும், நவீன முறையாகப் பயன்படுகின்றது. ஊசி போடும் முறை கூட

'குடோரி ஊன்றல் சிகிச்சை' என்ற பெயரில், சித்த மருத்துவத்தில் உள்ளது.

இந்த உடல் 96 தத்துவங்களை கொண்டது. என்றும், மனிதன் 4448 வியாதிகளுக்கு சொந்தக் காரன் என்பதையும் கண்டு, அதற்குரிய மருத்துவத்தையும் சித்தர்கள் கண்டுபிடித்தார்கள்.

இப்படி **'மருத்துவம்'** வாதம் **யோகம், ஞானம்'** போன்ற வற்றையெல்லாம் கண்டுபிடித்த, சித்தர்கள் வாழும் நாட்டிலே தான், நாமும் வாழ்கின்றோம்.

****

ஆரஞ்சு, திராட்சை சாத்துக்குடி

இம் மூன்று பழங்களும் மிகவும் ஊட்டச்சத்துள்ள பழங்களாகும், எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடியவை அஜீரண, க்ஷய இரத்த சோகை முதலான அனைத்து நோயாளிகளுக்குத் பயன்படும், சக்தியைப் பெற விரும்புவோர் அனைவரும் இதை விரும்பி உண்ணலாம்.

****

CC0: In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

சித்தர்களின் மருத்துவ முறையானது இராமலிங்க வள்ளலார் காலம் வரையில், செய்யுள் முறையில்தான் இருந்தது. எதையும் '**மறைபொருளாகவே**' வைத்துச்சென்றதாலும், தமிழ்நாட்டு மக்களுக்கு இதன்மீது எந்தவித பற்றுதலும் இல்லாமையாலும் இது கேட்பாரற்றுக்கிடந்தது. '**அறிஞர் அண்ணு**' அவர்கள் ஆட்சிக்கு வந்தவுடன், எங்கள் தந்தையார் டாக்டர். சிற்சபையிடம் அடிக்கடி ஆலோசனைகள் கேட்டு இதை வளர்க்க முயற்சி செய்தார். அருமை சகோதரர் உயர்திரு. '**இராம அரங்கண்ணல்**' அவர்களை நியமித்து சித்த மருத்துவ முறை வளர்க்கும் பணிக்கு, வழிமுறை வகுத்தார். பிறகு '**கலைஞர்** ஆட்சிக் காலத்தில், **பேராசிரியர் அன்பழகன்** அவர்கள், பழைய ஓலைச்சுவடிகளெல்லாம், புதுப்பித்து, பலநூல்களாக வெளியிட்டு, சித்த மருத்துவத்தை உலகறியச் செய்தார் அதன் பிறகு திரு, **எம்.ஜி.ஆர்.** அவர்கள் **சித்தமருத்துவ வாரியம்** ஒன்றை உருவாக்கி, அதன் மூலமாக சித்த மருத்துவத்தை வளரச் செய்தார். தற்சமயம் உள்ள முதலமைச்சர் **செல்வி ஜெயலலிதா**' அவர்கள் ஆட்சியிலும் சித்த மருத்துவம் வளருவதற்கு பல நல்ல ஏற்பாடுகளும் செய்து வருகிருர்.

இருந்தாலும் சித்தமருத்துவமானது எதிர்பார்க்கும் அளவு வளரவில்லையே! அதற்கு யார் காரணம்? இந்திய அரசாங்கம்

****

சுவாமிவேதாத்திரிமகரிஷியின் அன்பாலயா ஸ்கை அறக்கட்டளை நடத்தும் 1995 ஏப்ரல் மாத நிகழ்ச்சிகள்

o பிரதி **செவ்வாய்கிழமை** மாலை 6-30 மல்ணி முதல் 8 மணி வரையில்

உடற்பயிற்சி, குண்டலி யோகத்தலம்தீட்சை அளித்தல்

o பிரதி **வியாழக்கிழமை** மாலை 6-40 மணி முதல் இரவு 8 மணி வரையில்

கூட்டுத் தவம், சித்த மருத்துவம், குறள் வகுப்பு திருமந்திரம், ஸ்வாமிஜி பாடல் வகுப்புகள் மற்றும் அகத்தாய்வு முதலியன.

o பிரதி மாதம் மூன்ருவது சனிக்கிழமை மாலை 3 மணிமுதல் 6 மணி வரை காயகல்பப் பயிற்சி.

இடம்:

அகத்தியர் சிற்சபை மருத்துவமனை

152, ரங்கராஜபுரம் ரோடு,
கோடம்பாக்கம், சென்னை-24
போன்: 428098

****

CC-0 In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

சென்னையில்

V. A. T. Medical Agency

கிளை திறக்கப்பட்டுள்ளது

அர்ரிஸ் பார்மாவின்

CHITS LIV
மஞ்சள் காமாலை குணமாக

CHITS COF
இருமல், தொண்டை, அழற்சி குணமாக

CHITS IMFORTE
நரம்பு தளர்ச்சி தாது புஷ்டிக்கு

CHITS VITALIONE
குழந்தைகள் நன்கு வளர

CHITS KUMARI TONE
மாதவிலக்கில் வயிற்றுவலி நிற்க

CHITS COFEEPOWDER
சுகாதார மூலிகைபானம்
இருதயம், நுரையீரல்

CHITS TOOTH POWDER
பற்பொடி

CHITS RUMA CURE OINT
முட்டு கை கால் வலி குணமாக

CHITS CURE OINT
தீக்காயங்களுக்கு

முதலியன கிடைக்கும். மற்றும் அருகம்புல் பவுடர், வல்லாரை காப்சூல், சித்த மருந்துகள் விற்பனைக்கு கிடைக்கும்.

காலை 10 மணிமுதல் இரவு 9 மணி வரை

இடம்

அகத்தியர் சிற்சபை மருத்துவமனை

152, ரங்கராஜபுரம் ரோடு,
கோடம்பாக்கம்,
சென்னை-24, போன்: 428098

எட்டாம் ஐந்தாண்டு திட்டத்தில், ஐந்து ஆயுர்வேதக் கல்லூரிகளையும், பத்து இயற்கை மருத்துவக் கல்லூரிகளையும், திறக்கப் போவதாக அறிவித்துள்ளது. ஆனால் சித்த மருத்துவக் கல்லூரியைப் பற்றிய எந்தவித குறிப்பும் இல்லை. இங்குள்ள சில பெரியவர்கள்கூட, **சித்தமருத்துவம்** என்ற பெயரைக்கூட உச்சரிக்கக்கூட கூச்சப்படுகிறார்கள்!

சித்தமருத்துவச் செம்மல் டாக்டர். சிற்சபை அவர்கள் தன் வாழ்நாள் கடைசி வரை சென்னையில் ஒரு இந்திய மருத்துவக் கல்லூரி ஏற்படவேண்டுமென்று, ஆட்சிக்கு வந்த ஒவ்வொரு அரசாங்கத்திடமும் சொல்லி, முயற்சி செய்து வந்தார். பாளையங்கோட்டையில் ஒரு சித்தமருத்துவர் கல்லூரியும் பழனியில் ஒரு சித்தமருத்துவ கல்லூரியும் இருந்ததால், மூன்றாவது கல்லூரி சென்னையில் வேண்டுமென்று கேட்டார். ஆனால் பழனியிலுள்ள சித்த மருத்துவக் கல்லூரியானது, அங்குள்ள வசதிகள் போதாமையால், சென்னைக்கே வந்து சேர்ந்துவிட்டது. இப்போது இருப்பதோ இரண்டே கல்லூரிகள்தான்!

பரம்பரை சித்தமருத்துவர்கள் ஏறத்தாழ சுமார் எட்டாயிரம் பேருக்கு, ஆர். ஐ. எம். பி. பதிவுத்தேர்தல் கட்டணம் கட்டியவர்களுக்கு, '**என்லிஸ்ட்மெண்ட்**' என்ற பதிவு சான்றிதழ் அளிக்கப்பட்டுள்ளது.

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

இது பாராட்டப்பட வேண்டிய விஷயமாகும். தமிழ்நாட்டில் பல இடங்களில், அஞ்சல் வழி சித்த மருத்துவக் கல்லூரிகளை, பல சித்த மருத்துவ அறிஞர்கள் நடத்திக்கொண்டு வருகின்றனர் எங்களுக்கு பல சித்தமருத்துவ இதழ் வாசகர்களிடமிருந்தும், மற்றும் பல அறிஞர்கள், சான்றோர்களிடமிருந்தும், எங்களையும் 'சித்தமருத்துவ அஞ்சல் கல்லூரி' நடத்தவேண்டுமென்று அன்பு வேண்டுகோள் விடுக்கின்றனர். அவர்களின் அன்பு வேண்டுகோளையும் ஏற்று, எங்கள் தந்தையார் சித்த மருத்துவச் செம்மல் டாக்டர். சிற்சபை அவர்களின் எண்ணங்களை நடைமுறையில் செயல்படுத்த, முதல் கட்டமாக 'அகத்தியர் சிற்சபை சித்த மருத்துவக்கல்லூரி'(அஞ்சல் வழி) ஐனவரி மாதம் முதல் தொடங்கப்பெற உள்ளது.

இதில் சித்த மருத்துவத்தின் அடிப்படை தத்துவத்தையும், நோயில்லாமல் வாழவும், வந்த நோயை எளிதில் போக்கிக் கொள்ளவும் கூடிய விஷயங்கள் கற்றுக் கொடுக்கப்படும். மக்கள் அனைவரும் சேர்ந்து பயன்பெறவும், இந்தக்கல்லூரி மேன்மேலும் நல்ல முறையில் வளர்ச்சிபெறவும், என்றும் உங்கள் வாழ்த்துக்கள் எங்களுக்கு இருக்கும் என்பதை நம்புகின்றோம்.

ஆசிரியர்:
டாக்டர் அம்பிகாபதி.

நினைவாற்றலுக்கு ஓர் வல்லாரை !
மூளை நரம்புகள் வலிவு பெற ஓர் வல்லாரை
பெற்றிடுவீர் வல்லாரையின் பயனை

"வல்லாரை கேப்சூல்ஸ்"
VALLARAI CAPSULES
டாக்டர். சி. தங்கதுரை

மருத்துவமனை:
சிற்சபை சித்தானந்தா வைத்தியசாலை
காஞ்சிபுரம்-2.
போன்: 22961.

இல்லம்:
56-B, K. T. S. மணி தெரு.
மாமல்லன் நகர்,
காஞ்சிபுரம்.
போன்: 24351.

ஆசிரியர்.

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy



ஆன்மீகமும் - சித்த மருத்துவமும்!



மனிதப் பிறவியின் பயன், ஆன்ம சக்தியை அதாவது உள்ளொளியைப் பெற வேண்டியது அவசியம்.

பண்டைய மக்கள் ஆன்ம நெறியை அடிப்படையாகக் கொண்டு, நீண்ட ஆயுளும் நோயற்ற வாழ்வும் வாழ்ந்து வந்தனர்.

இன்றைய நாகரிகத்தின் தன்மையால், மக்கள் பல வழிகளிலும் உடலையும், மனதையும் ஜீவசக்தியையும் பாழாக்கிக்கொண்டு வருந்துகின்றனர்!

ஏனெனில், முன்னைய பூர்வ குடிமக்கள் இயற்கையில் ஒன்றி இயற்கையாய் கிடைக்கும் மூலிகைகள், தாதுவர்க்கங்கள், லோகங்கள் முதலியனவற்றை முன்னோர்களாகிய சித்தர்கள் கற்பித்தபடி உபயோகித்தும், பக்குவப்படுத்தியும், அரிய பெரிய சக்தியுடைய மருந்துகளை செய்யவும் கற்றிருந்தனர் இந்த முறையே சித்தமுறை வைத்தியமாகும். அது இன்று பல காரணங்களால் மங்கிக் கிடக்கிறது.

முன் ஆதிவாசிகள், ஆதி நந்தீசர் முதல் பதினெண் சித்தர்கள் நூல்களை முறைப்படி கற்று, காயாதி கற்பங்களாலும் மூலிகைகளாலும் இந்த உடலை வலுக்கச்செய்தும், தன்னிலிருந்து அதோகெதியாக நசித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜீவனாகிய வாசியை, சித்த வித்தையாகிய தூட்சம பிராணாயாம முறையில் தன் உள்ளிலேயே சதா நட்த்தி தன்னைத்தானே உணர்ந்து மகா சித்தர்களாகி அழியாத கற்ப தேகத்தை அடைந்தனர்!

நந்தீஸ்வரர் முதல் நவகோடி நாதாக்களும், தங்கள் அருள் நூல்கள் வாயிலாக மனிதன் நரை, திரை, மூப்பு, பிணி, சாக்காடு நீங்கி, என்றும் இளைஞராய் சிவந்த மேனியராய் சிவமாகி அழியாமல் இருக்கவும், பஞ்ச பூதாதி பவுதீக இயற்கை மகா சக்திகளை வென்று, மனிதன் மரணத்தினின்று விடுபட்டு ஜீவன் முக்தனாகவும் வேண்டி கருணை பாலித்து யோகம், ஞானம், கற்பம், மூப்பு மருந்துகளையும் இன்றைய விஞ்ஞானத்தை விட அதிசயமுள்ள

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

ரசமணி, லோக வேதமென்ற ரசவாதமும் திருவாய் மலர்ந்துள்ளார்கள்.

அநேக வைத்திய முறைகளால் தீராதென கைவிடப்பட்ட க்ஷயம், காசம், குட்டம், புற்று, நீரிழிவு போன்ற கொடிய நோய்களுக்கு சித்த மருந்துகளே கடைசியாக பலனளிக்கிறது,

லோகம், மூலிகைகள் தாது வர்க்கங்களில் பஞ்சபூத இயல்புகள் அவைகளில் உப்பு, புளி சரக்குகள் நாதவிந்து தத்துவம் முதலிய மகா அற்புத கூட்டு இயல்புகளையும் ஏனைய ரகசிய விஞ்ஞான அற்புதங்களையும் இதர நூல்களில் காண இயலவில்லை!

ஆன்மீக நெறியுடன், வாழ மறுக்கும் மனிதன் உடல் மனோ வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டு, அகால மரணத்தை பரிசாகப் பெறுகிறான் என்று கண்டு, ஆன்மீகம் கலந்த சித்த மருத்துவத் துறையை உலகினுக்கு சித்தர்கள் கருணை பாலித்தார்கள்.

பல காரணங்களால் இன்று ஒளிமங்கி இருப்பினும் வரும் காலத்தில் உலகெங்கும் பரவி, இந்த ஒரே வைத்திய முறை உறுதியாய் நிற்கும் என்பதற்கு விஞ்ஞானிகளும் மேல்நாட்டவரும்கூட இன்று இத்துறையில் ஆர்வமும் [illegible] கொள்ள ஆரம்பித்து விட்டனர்.

இத்துறையானது சித்தர்கள் வாக்கினின்று வந்த கலையாதலால், அவர்களைப்போலவே இதுவும் அழியாத கலை அழிக்கவும் முடியாது என்பது திண்ணம்.

உ
ஸ்ரீனிவாசா கார்னர் நியூஸ் ஏஜன்ட்
நாரயண நகர்,
(பாவடி பெண்கள் பாடசாலை எதிரில்)
சேலம் - 636 001

சித்தமருத்துவம்

மலர்

பைண்டு விற்பனைக்கு

முன் இதழ்கள்

மலர் - 5 பைண்டு ரூ. 25

மலர் - 6 பைண்டு ரூ. 25

மலர் - 7 பைண்டு ரூ. 25

மலர் - 8 பைண்டு ரூ. 30

மலர் - 9 பைண்டு ரூ. 30

மலர் - 10 பைண்டு ரூ. 30

மலர் - 11 பைண்டு ரூ. 30

தபால் செலவு தனியாக ரூ. 3-00 (மூன்று ரூபாய்) சேர்த்து தேவைக்கு மணியார்டர்செய்து பெற்றுக்கொள்ளவும்.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

புத்தாண்டு புலர்ந்தது

கவிஞர். காஞ்சி. S அடைக்கலம்

சூரைக்காற்று சுழன்றடித்து
சோகந்தந்து மறைந்தது
பாரைக்தலுக்கும் பாழும்நோய்கள்
படர்ந்து துன்பம் நிகழ்ந்தது
ஊரைச்சுற்றி உயிரைக்குடிக்க
வெள்ளம் வந்து சூழ்ந்தது
சீரைச் சேர்க்க சிக்கலைத்தீர்க்க
சித்திரை இன்று பிறந்தது

வாழும் மனிதர் வளமுடன்வாழ
வருடம் புதிதாய் பிறந்தது
தாழும் நிலையை தடுத்து நிறுத்தி
தகைமை ஓங்க மலர்ந்தது
சூழும் இன்பம் சுற்றிலும் நிலவ
சுந்தரமாக எழுந்தது
ஆழும் துன்பம் அகன்றது என்று
அனைவர் உள்ளமும் மகிழ்ந்தது

பஞ்சம் ஒழிய பட்டினி அகல
பாரினில் இன்று பிறந்தது
நெஞ்சம் மகிழ நிம்மதி திகழ
நேர்மைகாண மலர்ந்தது
வஞ்சம் செய்வோர் வாழ்வில் வீழ
வந்தே "யுவ" புலர்ந்தது
தஞ்சம் என்றே வருவோர்க்கெல்லாம்
தந்தே உதவிட எழுந்தது

"சித்த மருத்துவம்" செழித்து வளர
சித்திரை இன்று பிறந்தது
மெத்தச் சிறந்த மருத்துவ நிபுணர்
முத்திரை பதித்து வளர்ந்தது
சுத்த மனத்தினர் சித்தம் களித்திட
சித்திரை பூப்போல் மலர்ந்தது
உத்தமராக உலகினிலுள்ளோர்
உவகையே மகிழப் பிறந்தது

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

****

பலவகை நீரின் குணங்கள்!

திருநகரி டாக்டர். ஏ. கோவிந்தசாமி,
செம்பனார் கோயில்.

****

குளத்து நீரின் குணம்

புட்பக் கொத்துகள் அரும்பிய அழகிய கூந்தலையுடைய பெண்ணே குளத்து நீரானது வாத ரோகத்தை விருத்தி செய்வதுமன்றி மதுப்பிரமேக சலத்தையும் சீதளத்தையும் உண்டாக்கும் என்க.

தாமரை குளத்து நீரின் குணம்

மையவிந்த கண்களையுடைய மாதே தாமரை குளத்து சலத்தினல் பித்ததொந்தம், புராண சுரம், அதிதாகம் ஆகிய இவைகள் அதிகரிக்கும் என்றுணர்க.

அல்லிக்குளத்து நீரின் குணம்

அல்லிக்குளத்து சலம், அஜீரண பேதி, சொரி, புண், சுரம் தாலு கண்டிகரோகம், தாதுநஷ்டம் இவைகளை உண்டாக்கும் என்றுணர்க.

அதிக குளிர்ச்சி சரகறல் உள்ள குளத்து சலத்தின் குணம்

அதி குளிச்சியுடைய குளத்து சலமானது, தேகங்கட்டுவிடல், விக்கல் வாத சிலேஷ்ம தொந்தம், வண்டுகடி முதலிய சில் விஷ வாந்தி குளிர் காசம் வயிற்றுவலி ஆகியவை உண்டாக்கும் அதில் சருகுக் ஊறுமானால் பற்பல ரோகங்கள் உண்டாகும் என்க-

ஏரி சலம் சுனை சலம் இவைகள் குணம்

இலைத்துவர்ப்புச் சுவையுடைய ஏரி சலமானது வாயுவை விருத்தி செய்யும், கற்கஊ சலம் வாத பித்த தோஷமாம் அதையொருநாள் வைத்திருந்து மறுநாள் அருந்தில் குளிர்ச்சி நீங்கி உஷ்ணமுண்டாகுமென்க.

ஓடை சலத்தின குணம்

தாமரை மலரையொத்த கண்களையுடைய பெண்ணே துவர்பும் மதுரமுள்ள ஓடை சலங் குடிப்பவர்களுக்கு மிகுந்த தாகமும் புஜபலமுண்டாகுமென்க.

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

கிணற்று சலத்தின் குணம்

குற்றமில்லாத கிணற்று சலத்தினால் மிகுதாகம். உஷ்ணம் தீபனம் தேக அழர்ச்சி சூலை செரத்துட்கடுப்பு, இடுப்புக் குடைச்சல், மயக்கம் விக்கம் பித்த தோஷம் சுவாசம் இவைகள் விலகுமென்க.

சுனை சலத்தின் குணம்

சுனைத்தண்ணீரை யுண்டவர்க்கும் அதில்குளித்தவர்களுக்கும் இருமலோடு கூடிய சீதசுரம் வாதகோபம், கப வாதரோகம், பயித்திய தோஷம் இவைகள் உண்டாகும்.

ஊற்று சலத்தின் குணம்

மதுரம் பொருந்திய ஊற்று சலத்தால் மிகுந்த பித்தத்தையும் அதி தாகத்தையும் உடனே சாந்தி செய்யுமென்க.

பாறை சலத்தின் குணம்

போஜனாந்தத்தில்உவர்ப்பை தருகின்ற பாறை சலத்தினால் தேகஞ்சில்லிடலும் வாத தோஷமும் சந்த சுரமும் உண்டாகுமென்க.

சுக்கான்பாறை சலத்தின் குணம்

சுக்கான் பாறை சலத்தின் குணம், முத்திரக் கடுப்பு நெஞ்சிற்கபக்கட்டு பித்தாதிக்கம், கபத்தைப்பற்றிய சிற்சில ரோகங்கள், மனோவியாதி ஆகிய இவைகளையுண்டாக்கும், ஆனால் மகாவாதரோகத்தை விலக்குமென்க.

மத்திய அமைச்சர் மாண்புமிகு. சிதம்பரம் அவர்களின் அறிவுரைகள்

o தாலுக்கா, மாவட்ட அரசு மருத்துவமனைகளை, தொண்டு நிறுவனங்களின் பொறுப்பில் விடப்படவேண்டும்.

o ஆரம்பசுகாதாரநிலையங்கள் பஞ்சாயத்து (அ) நகராட்சிப் பொறுப்பில் விடப்பட வேண்டும்.

o சிறப்பு மருத்துவமனைகளை, டாக்டர்களின்நிர்வாகத்திலேயே விட்டு விடலாம்.

o நாட்டில் 3700 பேருக்கு ஒரு டாக்டரும், 4670 பேருக்கு ஒரு நர்ஸ் வீதம்தான் உள்ளனர்.

o பல ஆரம்ப சுகாதார நிலையங்களில், டாக்டர்களும், போதிய மருந்துகளும் இல்லை.

o நவீன மருத்துவம் 30 சதவிகிதம் மக்களைத்தான் சென்றடைகின்றது.

o இந்தியாவில் இரண்டாயிரத்துக்கு மேற்பட்ட மருந்துவகைகள், விற்பனையாகின்றது. இதில் 85 சதவிகித வகையான மருந்துகள் உபயோகமற்றது.

o உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் கணக்குப்படி இருநூறு மருந்துவகைகள் போதுமானது

o மருத்துவவசதிகளின் பயன் மக்களுக்கு கிடைக்கவேண்டும். இது மக்களுக்கு அடிப்படை உரிமையாகும்.

(சென்னையில் நடந்த தேசிய மருத்துவ அறிவியல் 34வது ஆண்டு விழாவில், மத்திய அமைச்சர் பேசிய பேச்சிலிருந்து சில பகுதிகள்)

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

கரும்பாறை சலத்தின் குணம்

கரும்பாறை சலமானது விக்கம், சாத்தி, அசிர்கரனோகம், பித்தசுரம், மயக்கம், மூத்திரக் கடுப்பு, தாகம் ஆகிய இவைகளை விலக்கும், வீரியம் புத்தி அழகு ஆகிய இவற்றை உண்டாக்குமென்க.

அருவி சலத்தின் குணம்

தாமரை மலரை நிகர்த்த முகத்தையுடையபெண்ணேமலையருவி சலம் பிரமேகத்தையும் ரத்த பித்த ரோகத்தையும் விலக்கும், சிலேஷ்மத்தையும் தேக பலத்தையும் யுண்டாக்கும் என்க.

இலவு நீரின் குணம்

தேன் பொருந்திய புட்பங்களையணிந்த கூந்தலையுடைய மாதரசே இலவமரத்தில் வேருறிய சலத்தால் அஷ்டகுண்மம் நீரிழிவு ரத்தமற்ற, வீரண கிருமி உட்சூடு ஆகிய இவை போம் என்க.

வாழை மர நீரின் குணம்

வாழைக்கிழங்கில் ஊருகின்ற சீதோஷ்ண நீரானது பெருவயிறு ரத்த கிரிச்சரம், அற்ப வீரணம் சோம ரோகம், அயர்வு உழலை நோய் பாண்டு எலும் புருக்கி ஆதிய இவைகளை விலக்கு தேகத்திற்கு வன்மை யுண்டாக்கும் மாதரசே என்க.

மணமக்கள் தேவை!

O நடுத்தர குடும்பமும், ஆற்காடு முதலியார் குடும்பத்தைச் சார்ந்த பத்தாவது வரை படித்த இருபது வயதுள்ள பெண்ணிற்கு, தகுந்த மணமகன் தேவை!

O நடுத்தர வகுப்பும் செங்குந்த முதலியார் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, 35 வயதுள்ள, B.A., படித்த மணமகனுக்கு, தகுந்த மணமகள் தேவை!

O செங்குந்த முதலியார் வகுப்பைச் சார்ந்த பி. இ. படித்து மாதம் மூவாயிரம்ரூபாய் சம்பாதிக்கும் மணமகளுக்கு தகுந்த மணமகன் தேவை!

O முதலியார் வகுப்பும், நடுத்தர குடும்பத்தைச் சார்ந்த 62 வயதுள்ளவருக்கு 40 வயதுக்கு மேற்பட்டவரும் ஏழையாகவும் உள்ள பெண் தேவை!

O நடுத்தர வகுப்பைச்சார்ந்த பி. எஸ்ஸி., படித்த முதலியார் குடும்பத்தைச் சார்ந்த பெண்ணிற்கு தகுந்த மணமகன் தேவை!

O நடுத்தர வகுப்பைச்சார்ந்த பி, ஏ. படித்த அகமுடையார் முதலியார் வகுப்பு பெண்ணிற்கு தகுந்த மணமகன் தேவை!

தொடர்புகொள்ள:

M. A. Matrimonial Centre,
152. ரங்கராஜபுரம் ரோட்,
கோடம்பாக்கம், சென்னை-24.
போன்: 428098

குறிப்பு:- இந்தப் பகுதிக்கு விளம்பரம் செய்ய ஐம்பது ரூபாய் அனுப்பிபயன்பெறலாம்

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

****

எது தான் அன்பு!

(புதுமை சிந்தனையாளர் ஜே. கிருஷ்ணமூர்த்தியின்,
சிந்தனையிலிருந்து)

****

அன்பின் பொருளைப்பற்றி சமயமோ, சமூகமோ, என்னைப் பெற்றவர்களோ, என் நண்பர்களோ, எந்த நூலாயினும் என்ன்தான் சொல்லியிருந்தாலும் அவற்றையெல்லாம் முதலில் ஒதுக்கித் தள்ளிவிட்டு, அன்பு எத்தன்மையது என்பதை நானே கண்டுபிடிக்க முயல்கிறேன்!

அன்பில் அடங்கியிருப்பது ஆண் பெண் உறவின் இன்பம் வீட்டில் உங்களைப்பார்த்துக் கொள்ளவும், சமையல் செய்யவும்ஓர் ஆள் இருப்பதின்மூலம், இன்பம் காணுகின்றீர்கள். அவள் உங்களுக்கு தன் உடலை உள்ளக்கிளர்ச்சிகளை, ஆதரவினை, பாதுகாத்து உணர்ச்சியினை தந்து இருக்கிருர்.

திடீரென்று அவள் தன் பார்வை உங்களிடமிருந்து வேறு திசையில் திருப்புகிருள். அவளுக்கு சலிப்புஏற்படுகிறது. வேறு ஒருவருடன் சென்று விடுகின்ருள். அப்போது உங்கள் உள்ளத்தின் அமைதி குலைகிறது பொருமை, வேதனை, வெறுப்பு, வன்முறை இவையாவும் தோன்றுகிறது. ஆகவே நீங்கள் உண்மையாகவே கூறுவது என்னவென்றால், நீ என்னுடையவளாக இருக்கும் வரையில் உன்மீது எனக்கு அன்பு இருக்கும். அவ்வாறு இல்லாத போது, உன்னை நான் வெறுக்கின்றேன் என்பதாம்.

ஆனல் இந்த முரண்பாடுள்ள சூழ்நிலைகளையும், ஓயாமல் நடக்கும் போராட்டங்களையும் உங்கள் சிந்தனை உருவாக்காமல், உங்சள் மனைவியுடன் நீங்கள் வாழ முடியுமானால், அப்போது ஒருவேளை 'அன்பு' என்பதை அறிவீர்கள். அப்போது நீங்கள் முற்றும் விடுபட்டவர்களாய் இருக்கிறீர்கள் அவளும் அவ்வாறே இருக்கின்ருள். இதற்கு மாருக, உங்கள் இன்பம் எல்லாவற்றிற்கும், அவளைச் சார்ந்து நிற்பீர்களானால் அவளுக்கு நீங்கள் அடிமையாவீர்கள். எப்போது அன்பு உண்டோ—அப்போது மற்றவரிடமிருந்து மட்டுமல்ல, தன்னிடமிருந்தும்— விடுதலை இருந்தே தீரும்.

Still In Public Domain, Digtized by Muthulakshmi Research Academy

அச்சம் இருக்கின்றவரையில் அன்பும் இராது. துயரத்தில் உழன்று கொண்டிருக்கும் மனம் அன்பை என்றும் அறியாது. இன்பம், ஆசை இவற்றினேடு அன்புக்கு தொடர்பு கிடையாது அன்பு எப்போது இருக்கின்றதோ, அப்போது கடமையுமில்லை, பொறுப்புமில்லை.

தேடாமலே அடைவதே அன்பு! அறியாத நேரத்தில் அது நம்மை வந்து அடையும். அது முயற்கியினுலோ (அ) அனுபவத்தின் மூலமோ பெறுவது அன்று. அன்பு என்பது புதுமை வாய்ந்தது. பசுமை நிறைந்தது. நேற்று, இன்றும், நாளை என்றும் அதற்கும் இல்லை. சிந்தனையின் குழப்பத்திற்கு அப்பாற்பட்டது. கறை படாத மனமே அன்பினை அறிய வல்லது. ஆனுல் சிந்தனை எப்போது தன்னைத் தான் உணர்ந்து இயல்பாகவே ஒழிகின்றதோ, அப்போதுதான் அதனைக் கண்டுபிடிக்க இயலும். அன்புக்கு நேர்மறையானது என்று ஒன்றுமில்லை. அன்பினில் போராட்டமும் ஏதும் இல்லை.

உண்மையாகவே சிந்தனையையும், காலத்தையும் கடந்து செல்வது என்பது முற்றும் வேருன ஓர் நிலையினில்தான், அன்பு என்பது செயல்படுகிறது என்பதைஅறிதலாகும், சாமானியமாக இந்க நீருற்றினைச் சென்று அடைவது என்பது உங்களுக்குத் தெரியாது. அப்போது இன்னது செய்வது என்று அறியாத நிலையில், ஒன்றுமே செய்யமாட்டீர்கள் அல்லவா! அப்போதுஉங்களுக்குள்ளே மோனம் குடிகொள்ளும்.

இதன் பொருளை நீங்கள் உணர்கின்றீர்களா! அதன் பொருள் என்னவென்றால், நீங்கள் தேடுவதில்லை, வேண்டுவதில்லை, எதனையும் பின் தொடர்வதும் இல்லை, நடுவில் நிலைகொண்டு இயங்கும் பொருள் ஏதும் இல்லை. அப்போது உள்ளதுதான் '**அன்பு**'

❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋

தண்ணீர்

நமது உடலிலுள்ள இரத்தத்தில் நூற்றுக்கு 75 விழுக்காடு தண்ணீர் உள்ளது தண்ணீர் நமது உணவை திரவமாக மாற்றி அந்த சாரத்தை பல்வேறு உடலுறுப்புக்களுக்குக் கொண்டு சேர்த்து ஊட்டமளிக்கு யூரியா, யூரிக் அமிலம் முதலிய அமிலங்களை தண்ணீரில் கரைந்து, சிறுநீராகவும், வியர்வையாகவும் வெளியேறிக் கொண்டிருக்கும். எனவே நாம் அதிக அளவில் தண்ணீரைப் பருக வேண்டும்.

❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

போன் 426714

சீர்சபை பார்மஸியில் தயாராகும் மருந்துகள் பட்டியல்

மருந்தின் பெயர்	உபயோகம்	அளவு அனுபானம்
1. சர்க்கரை வியாதி சூரணம்	சர்க்கரை வியாதி குணமாக	காலை மாலை அரை ஸ்பூன் அளவு வெந்நீரில்
2. படிகநெல்லி சூரணம்	பெண்கள், ஆண்கள் வெட்டை போக்கு நீர் எரிச்சல், கடுப்பு, நீர்சுருக்கு குணமாக	காலை மாலை அரை ஸ்பூன் அளவு மோருடன்
3. அமுதசுரபி சூரணம்	பெரியவர்களுக்கு புஷ்டியை உண்டாக்க குழந்தைகளை தேற்ற க்ஷயம் நீக்க	காலை மாலை அரை—கால் ஸ்பூன் தேன் அல்லது பாலுடன்
4. அட்டாதி சூரணம்	அஜீரணம், புளியேப்பம், நெஞ்செரிவு, வயிறு பொருமல், வயிற்றுவலி, பிரசவ அழுக்கு நீங்க	காலை மாலை அரை ஸ்பூன் வெந்நீருடன்
5. தாளிச்சாதி சூரணம்	க்ஷயம், காசம், அஸ்தி சுரம், சளி, இருமல், வறட்டு இருமல் குணமாக	1 நாளில் நான்கு தடவை அரை ஸ்பூன் அளவு வாயில்போட்டு சப்பி சாப்பிட

கிடைக்குமிடம்: **சீர்சபை மருத்துவ மனை** நெ. 152, ரங்கராஜபுரம் ரோடு, சென்னை-24.

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

அனுபவ மருத்துவம்

ரசபஷ்பம் செய்முறை

(சில்லரை ஏடு)

நான்கு பலம் வாலை ரசத்தை சுத்தி செய்து ஒரு பீங்கானில் விட்டு, கெந்தக திராவகம் ஒன்றரை அவுன்சு, வெடி உப்பு திராவகம் ஒன்றரை அவுன்சு இரண்டையும் ஒன்றன்பின் ஒன்றுய் அதில் விட்டு இரண்டு மணி நேரம், வெய்யிலில் வைக்க ரசம் மெழுகாகும். அதை கல்வத்திலிட்டு அரைத்து, உடனே ஒரு குப்பியிலிட்டு 7 சீலை மண் செய்து காயவைத்து ஒரு சட்டியில் மணல் கொட்டி, அதற்குள் குப்பிவைத்து, மேல்மூடி சீலை மண் செய்து பனிரெண்டு மணி நேரம் எரிக்கவும், பின் நன்ருக ஆறவிட்டு, குப்பியை திறந்து பார்க்க, சுக்கான் கல்போல் கட்டி வெண்மையாய் இருக்கும்.

இதை எடுத்து கல்வத்திலிட்டு, விடத்தலை இலையை இடித்து சாறுபிழிந்து, 12 மணி நேரம் அரைத்து, வில்லை தட்டி காயவைத்து காய்ந்ததும், மறுபடியும் பொடியாக்கி ஒரு குப்பியிலிட்டு, சீலை மண் செய்து முன்போல் எரிக்க மல்லிகைப்பூப் போல் நீறும்.

ஒரு அரிசி எடை முலைப் பால் விட்டு குழைத்து (அ) வெண்ணை (அ) நெய்யில் 6 நாட்கள் உட்கொள்ள நவமூலம், பவுத்திரம், கிரந்தி 18, அதிசாரம், கிராணி, கழிச்சல், சத்திகுன்மம், முகவாதம், இசிவு இன்னும் அநேக நோய்கள் குணமாகும்.

இரண்டு (அ) மூன்று வேளையில் முகவாத ஜன்னி குணமாகும். புளி, கடுகு, நல்லெண்ணெய் கூடாது.

குறிப்பு: குப்பி என்பது மின்சார பல்பு எடுத்து, அதனுள்ளுள்ள கம்பிகளையெல்லாம் எடுத்துவிட்டு, பித்தளைத் தகட்டையும் எடுத்துவிட்டு. பல்பை சுற்றியும் சீலை மண் செய்து காயவைத்துக் கொள்வதும், அதன் வாய்க்கு கார்க்கு அடைத்துக் கொள்ளவும்.

சித்தாலயா: பிரதி சனிக்கிழமை காலை 11-30 முதல் 2-00 மணி வரை சித்தாலயாவின் மருத்துவ ஆலோசனை வழங்கப்படும்

சித்தாலயா: 316, 5-வது தெற்கு குறுக்குத் தெரு கபாலீஸ்வரர் நகர் நீலாங்கரை, சென்னை-41

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

கருநெல்லி

இந்த கருநெல்லி பற்றி பல ஆராய்ச்சிகள் உள்ளன. கருநெல்லி சன்னி பாதத்தையும், மனோ வியாதியையும் நீக்கி காயத்தை கற்பமாக்கும் என்று குணபாடம் என்னும் நூல் கூறுகிறது.

இதைத் தேடி அலைந்தவர்கள் பலகோடி. இதை உண்டால், இறப்பு இல்லை என்பார் கோடி. பொதுவாய் கருநெல்லி மரமானது, நெல்லி பூ வகையில் ஒன்றாகும். இது அயச் சத்துள்ள பிரதேசங்களில் வளர்வதால், இதன் நிறம் கருமையாகும். இதில் வைட்டமின் 'சி' சத்தும், அயச் சத்தும் அடங்கியுள்ளன.

நீல நிறமுள்ள பூவிறுக்கும், கருநெல்லி என்று பெயருண்டு. யோகியரின் புருவ நடுவில் உரையும் சுக்கிலத்திற்கும் கருநெல்லி என்று பெயர். கரும்குருவைக் காடிக்கும் கருநெல்லி என்று பெயர்.

வாசிக்கும் கருநெல்லி வெண்சாரா என்றுபெயருண்டு சிலர் பிண்டக் கருவையும், அண்டக் கருவையும் கருநெல்லி என்பாருண்டு. ஒவ்வொன்றும் பரிபாஷையாகக் கூறப்பட்டிருக்கிறது. பரி — பாசை, பரி — குதிரை, பாசை—பேச்சு அதாவது வாசி உணர்வு என்றாகிறது.

சித்தர்கள் ஆந்திரியமாயும், பாகியமாயும் இரண்டு வகைப்படுத்தினர். யோகம், கற்பம், வாசி இவை ஆந்தரீயம் மருத்துவம் என்கின்றனர். ரசாயனம், பேதை முறை பாகியம் என்கின்றனர்.

யோகத்தில் கருவான நெல்லியான சுக்கிலத்தை மணியாக்கி, புருவ நடுவில் திரட்டி, சாரணையாகிய நிட்டை சாதிக்க, அதிலிருந்து சோமபானமென்றும், மதுவென்றும், மத்தயமென்றும் சொல்லம்பட்ட கள்ளாகிய அமிர்தம் சொட்டும். இதுவே கருநெல்லி கற்பமுண்டேன் என்பதாகும்.

பாகியத்தில் முப்பூ முடிக்க, பூநீர் நீட்டைக்கு. கரும் குருவை காடியாகிய கருநெல்லிச் சாறு, பழச்சாறு, சோடாசலம், சடாட்சரசலம் என்றவையால் முடிகிறது. தெந்தகமும் கருநெல்லியாகும்.

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

பத்தியம் என்ருல் பயமா!

தங்கப்பிரியா

பத்தியம் என்பதுஒரு 'கட்டுக் குட்படல்' என்று பொருள் படும். பத்தியம் என்ற சொல்லைக் கேட்டாலே பலர் அஞ்சிக் கொண்டு சித்த மருந்துகளைப் பயன்படுத்தாமல் இருக்கின்றனர். நோயுற்ற காலத்தில், ஜீரணப் பைக்கு அதிக வேலை வேண்டாம் என்பதற்காகவும், அந்த நோய்க்கு ஒவ்வாத உணவு வகைகளை உண்பது நல்லதல்ல என்பதற்காகவும், மருந்துகள் தங்குதடையில்லாமல் நன்கு வேலை செய்து, நோயை குணப்படுத்தவேண்டும் என்பதற்காகவும், நமது நலனுக்காக, ஆரோக்கியத்திற்காக நாம் கடைப்பிடிக்கும் 'உணவுக் கட்டுப்பாடே'

'பத்தியமே' அன்றிவேறொன்றுமில்லை! பத்தியம் என்ற சொல்லைக் கேட்ட மாத்திரத்திலேயே, அஞ்ச வேண்டிய அவசியமும் இல்லை. 'அளவுக்கு மிஞ்சினல் அமிழ்தமும் நஞ்சு' அல்லவா?

ஒருவர் வயிற்றுவலியால் துன்பப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும்போது அவருக்கு கொத்தவரைக்காய், சேப்பங்கிழங்கு உண்டால்வயிற்றுவலிஅதிகரிக்காதா? அதனுல் அவற்றை உண்ணவேண்டாம் என்று கூறுவதே பத்தியம்!

நோயை அதிகரிக்கக்கூடிய உணவு வகைகளை உண்ணுமல் இருப்பது அவரவர் கடமை அல்லவா?

உடல் பருமனைக் குறைக்க 'DIET'இல் இருக்கிறேன் என்று பெருமையாகச் சொல்லிக் கொள்கிருர்கள் பலர்! நோயை குணப்படுத்த 'DIET'இல் இருப்பதுதான் பத்தியம்என்பது அலோபதி மருத்துவத்திலும் 'உணவுக் கட்டுப்பாடு' உண்டு என்பதை அனைவரும் அறிவர்.

சில நோய்களுக்கு உப்பு, புளி, காரம் ஆகாது. அத்தகைய நோய்களுக்கு பத்தியம் இருப்பதன் மூலம் நோயின் பெரும் பகுதி குணமாகும்.

மருந்து உண்ணும்போது மருந்தின் சக்தியைக் குறைக்கக் கூடிய, முறிவுப் பதார்த்தங்களை நீக்கத்தான் வேண்டும். புகையிலை, பொடி, பாகற்காய், கலியாணபூசனிக்காய், உளுந்து கடலை, சிறுகீரை ஆகிய சில மருந்துகளின் பணிக்கு இடையூருக இருக்கும் அப்படிப்பட்ட காலங்களில் மருந்து திறனபடி

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

வேலை செய்து நோயை குணப்படுத்துவதற்காக உணவுக் கட்டுப்பாடு தேவையாயிருக்கும்.

மற்றும் மருந்து உண்டாலும் உண்ணாவிடினும், நோய் ஏற்படுகையில் ஒவ்வாத உணவு வகைகளை விலக்க வேண்டும். உதாரணமாக சீதபேதியால் துன்பப்படும் ஒருவர் உஷ்ணத்தைத் தரக்கூடிய பச்சை மிளகாய், மிளகாய், தூதுவளைக் கீரை, ஆகியவற்றை உண்ணலாமா? எனவேதான் அவற்றை விலக்க வேண்டும் என்று கூறுவதே பத்தியம்.

எனவே நம் முன்னோர்கள் இன்னின்ன நோய்களுக்கு இன்னின்ன உணவு வகைகளை ஆகாது என்பது நன்கு ஆராய்ந்து தெளிந்தே உரைத்திருக்கிறார்கள். ஆரோக்கிய வாசலின் கதவைத் திறக்கும் சாவியான பத்திய முறையைக் கடைப்பிடித்து நோயை வெற்றி கொண்டு ஆரோக்கியம் பெறுவோமாக.

அகத்தியர்-சிற்சபை சித்த மருத்துவக் கல்லூரி
(அஞ்சல் வழி)

o சித்தர்களின் பொக்கிஷங்களை அறிந்து கொள்ள!

o நோய் இல்லாமல் வாழ!

o வந்த நோயை எளிதில், போக்கிக்கொள்ள!

வண்ண மருத்துவம்—இயற்கை மருத்துவம்—அக்கு பிரஷர் பயிற்சி முதலியவற்றை அறிந்து கொள்ள!

o உடல் கூறும்-உடல் இயக்கத்தையும் அறிந்து கொள்ள!

o எளிய மருத்துவத்தை கற்றுகொள்வதற்கும் – எளிதாக நீங்களே செய்து கொள்வதற்கும்!.

o ஆன்மீகத்தையும் அறிந்து கொள்ள!

o ஜீன் 95 முதல் மே 96 வரை ஒரு வருட அஞ்சல் வழிக் கல்லூரி

o மே 96ல் கடைசி ஒருவாரம், அஞ்சல் வழிக்கல்லூரி மாணவர்களில் விடுபட்டவர்களுக்கு செயல்முறை வகுப்புக்கள் (Practical Class) சென்னையில் நடத்தப்படும்

o சான்றிதழ் வழங்கப்படும்.

o எட்டாவது வகுப்பு வரை யாவது படித்திருக்கவேண்டும்.

o அப்ளிகேஷன்பாரம் (மே95 1-ந்தேதி முதல் 31-ந் தேதி வரை வழங்கப்படும்.

o அப்ளிகேஷன் பாரத்திற்கு முன்னதாக கார்டு மூலம் பதிவு செய்து கொள்ளவும்.

o அப்ளிகேஷன் கட்டணம் முப்பது ரூபாய். வெளியூர் அன்பர்களுக்கு முப்பத்தி மூன்று ரூபாய். Rs. 33-00. M.O. (அ) D.D. கீழ்க்கண்ட விலாசத்திற்கு அனுப்பவும்.

தொடர்பு கொள்ள:

போன்: 428098

அகத்தியர்-சிற்சபை சித்த மருத்துவக் கல்லூரி,
[அஞ்சல் வழி]
அகத்தியர் சிற்சபை மருத்துவமனை,
152, ரங்கராஜபுரம் ரோட், கோடம்பாக்கம், சென்னை-428098.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

சோற்றுப்பின் உபயோகம்

(கடம்பூர். திரு. கே. விக்டர்.

காடிக்காரத்தை விஷமிக்கும்படி தின்னவர்களுக்கு உப்பைத் தண்ணீரில் கலக்கி கொடுக்க விஷம் முறிந்துவிடும்.

காதுக்குள் சிறு பூச்சிகள், வண்டுகள் போய்விட்டால், உப்புத் தண்ணீரை காதுக்குள் விடுவது நம் நாட்டு வழக்கம்.

தொண்டை கரகரப்பு, புண் முதலியவைகளுக்கு உப்புத் தண்ணீரை விட்டு தொண்டையை அலசி கொப்பளித்தால் தொண்டைப் புண் ஆறும். வலியும் கேட்கும்.

நமைச்சல், சொறி சிரங்குக்கு, சமுத்திர ஜலத்தில் அல்லது அதிக அளவு உப்பை சேர்த்து தண்ணீரில் ஸ்நானம் செய்தால் நல்லது.

சகலவிதமான வலிகளுக்கும், வாதம், வீக்கம், முதலியவைகளுக்கு உப்பை வறுத்து ஒத்தடம் கொடுக்கலாம் அல்லது உப்பை காய்ச்சி அடி என்று சொல்வது நாட்டுப் வழக்கம்.

தேள் கடிக்கு கடுமையான உப்பு தண்ணீரை போட்டுக் கொண்டேயிருந்தால் நின்றுவிடுகிறது. உப்பு பல் துலக்க உபயோகப்படுகிறது. சுத்தமான உமிக்கரியும், உப்பும் சேர்த்து பல் துலக்கலாம். உமிக்கரி பல்லுக்கு வெண்மை கொடுக்கிறது

உப்பு ஈரிலுள்ள வியாதிகளைப் போக்கி நாற்றத்தையும் எடுத்து விடுகிறது. உப்பை தண்ணீரில் கலந்து ரணங்களைக் கழுவலாம். இது அழுகுதலைத் தடுக்கும். காலரா வியாதியஸ்தர்களுக்கு மருந்து கொடுக்கக் கூடாத நிலை வந்துவிட்டால், உப்பு கலந்த தண்ணீரை நரம்பில் ஊசிமூலம் ஏற்றுவது நவீன மருத்துவ முறை. உப்பும் மிளகும் கொடுப்பது நாட்டுமுறை.

வாந்தியெடுக்க செய்யவேண்டுமானல் 2 அவுன்ஸ் உப்பை தண்ணீரில் கலந்து கொடுக்க வாந்தியாகும்.

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy



பட்டைச் சாராயம்! ஓர் அமிர்தமே!

டாக்டர். வேணுகோபால் H.P.I,M.



இது வரையில் சாராயத்தை முதன் முதலில் யார் உபயோகப் படுத்தினர்கள் என்பதை யாராலும் சொல்ல முடியாது. வேத காலத்திற்கு முன்பே ஆரியரல்லாதவர்களிடையே போதை பொருள்கள் பழக்கத்திலிருந்தது என்பது வரலாறு வாயிலாகத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

வால்மீகி முனிவர் தன் இராமயணக்காப்பியத்தில் இராக்கதர்கள் மதுபானம் அருந்தும் பழக்கமுடையவர்களானதால், ஒழுக்கங் கெட்டவர்கள் என்று கூறுகின்ருர். எனவே போதைப் பொருளான பட்டை சாராயம் தொன்று தொட்டே பண்டையத் தமிழர்களிடையே பழக்கத்திலிருந்து வந்தது என்பது தெரிகின்றது.

வேத கால முனிவர்கள் இப் போதைப் பொருளை **"சோம பானம்"** என்று மறைமுகமாக அருந்தி வந்ததை **"அமிர்தம்"** என்று பழகிக் கொண்டார்கள் ஆனல் இதை மக்களிடம் பரவச் செய்யாமலும், உடலை பாதிக்கச் செய்யாமல் மனதை ஒன்றறக் கலக்கச் செய்யும் உபகரணமாகப் பருகி வந்தார்கள்.

வேதகாலத்திற்கு முன்னர் சித்தர்களும், '*சமாதி*' யடைய போதைப் பொருளைச் செய்து குருமாணவப் பரம்பரையாக இரகசியமாகவும், வேற்றுப் பெயர்களைக் கொண்டும் பரிமாறிக் கொள்கின்றனர். முனிவர்களும், சித்தர்களும் இதனை அளவறிந்து உண்டனர். இதனல் அவர்கள் உடல் பாதிக்கப்படவில்லை. அதன் நச்சுத் தன்மையையும் அறிந்திருந்தனர்.

கலியுகம் ஆரம்பத்தில் இப் பழக்கம் சிறிது, சிறிதாக மக்களிடையே பரவிற்று, மக்கள் இதை பலவிதங்களாகப் போதைப் பொருள்களாக உண்டாக்கி குடிக்க ஆரம்பித்தார்கள் இதனல் நாட்டில் காமம், சண்டை, போர், கொலை, களவு முதலியன நடக்க ஆரம்பித்தன. இதனைக் கண்ட சமணர்கள் மக்களிடம் போதைப் பொருளை உண்ணுதலைப்பற்றி பிரசாரம் செய்ய ஆரம்பித்தனர்.

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

கி.மு. 700 முதல் கி. பி. 15ம் நூற்றுண்டு வரை மக்களிடையே பழக்கத்திலிருந்தாக ஆதாரமில்லை. தென்னாட்டில் **பாண்டவைப்பு** என்னும் போதைப் பொருள் அடங்கிய மருந்து நீர்களைத் தயாரித்து மருந்தளவாக கையாண்டு வந்துள்ளன. போகர் 7000 என்றும் நூலில் போகர் பட்டைச்சாராயத்தைப் பற்றிக் கூறியுள்ளார். ஆகவே முற்காலத்தில் ஞானிகளிடமும் பழக்கத்திலிருந்த ஒன்று. நாளடைவில் பொதுமக்களிடமும் தியவழிகளுக்குச் செல்லும் பழக்கமாக மாறிவிட்டது.

முற்காலத்தில் இதை சிறப்பாகக் கொண்டனர். மேலும் தக்க அளவில் உண்டால் மனதைத் தெளிவாக்குகிறது. உடலை ஒளிரச் செய்கிறது. கருத்துக்கள் விளக்கமடைகின்றன. உடலை உயர்நிலைக்கு எழுப்புகிறது. புத்தி கூர்மை அடைகிறது. உணர்வுகள் தீவிரமடைகின்றன. ஞானேந்திரியமும், தன்மேந்திரியமும் சுறுசுறுப்பாகின்றன. இன்னும் கொஞ்சம் அதிகப்படியாக அருந்திஞல் வேகங்கள் 'விறுவிறுப்பு' அடைகின்றன. மெய்ஞானிகள் இந்த அளவு வரையில் சாராயத்தை அருந்திஞர்கள்

இந்திரியங்களைப் பிற விவகாரங்களில் செலுத்தாமல் தன்னை மறந்து ஆன்மாவை ஒன்றறக் கட்ட சாராயத்தை நாடிஞர்கள். முற்காலங்களில் இது அபூர்வமாக அறிவறிவர்களிடையே பழக்கத்தில் இருந்தமையால். இதனையும், இதனைச் சார்ந்த போதைப் பொருள்களையும் **'அமிருதம்'** என்றனர்.

உலக அறிஞர்களின் பொன் மொழிகள்

○ நாம் வாழ்வதற்காக கற்பதில்லை. வாதம் புரிவதற்காகவே கற்கின்றோம்.

—செனேகா

○ மகிழ்ச்சி, அளவானஉணவு போதிய ஓய்வு ஆகியவை மருத்துவரை வீட்டுக்குள் விடாது.

—லாங்பெல்லோ

○ மனநிறைவு என்பது இயற்கையாகவேநம்மிடமுள்ள செல்வம். ஆடம்பரம் என்பது நாம் தேடிக்கொள்ளும் வறுமையாகும்.

—சாக்ரடீஸ்

○ ஆடவருக்கு தொழில் உயிர். பெண்களுக்கு ஆடவர் உயிர்.

—குறுந்தொகை

○ ஒருவன் வாழ்வதற்காக உண்ணவேண்டும். உண்பதற்காக வாழக் கூடாது.

—பிராங்க்ளின்

○ செயல்படுவதானால் உறுதியோடு செயல்படு. விட்டுக் கொடுப்பதானால் பெருந்தன்மையோடு விட்டுக் கொடுங்கள்.

—கோல்டன்

○ பழிவாங்கினால் எதிரிக்கு ஒப்பாவோம். புறக்கணித்தால் எதிரியை விட உயர்ந்தவராவோம்.

—தாம்ஸ்புல்லர்.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy



வாய்வுத் தொல்லைகள் நீங்க சுலபமான வழிகள்

கல்யாணி தங்கதுரை M.A.,



பல்வேறு காரணங்களால் உடலுக்குள் சேரும் நச்சுக் காற்றைத்தான் மருத்துவர்கள் வாயு என்று கூறுகின்றனர். நச்சு வாயு இரத்தத்தோடு கலந்து இரத்த ஓட்டத்தோடு சேர்ந்து உடலின் பல இடங்களில் சஞ்சரிக்கும்போது உடலின் அந்தந்த இடங்களில் கோளாறுகள் தோன்றுகின்றன.

வயிற்றிலிருந்து வாயு தொல்லைகள் தரும்போது குடல்வாயு என்னப்படுகிறது.

இதயத்தில் வாயுத் தொல்லை இருந்தால் இதயவாயு, அல்லது தர்மரவாயு எனப்படுகிறது.

இவ்வாறு 25 வகை வாயுக்களை மருத்துவர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

உடல்நிலையை சீராக வைத்து கொள்ளாமை, மலச்சிக்கல், அகால உணவு, அவசரமாக உண்ணல் போன்றவையும் இன்னும் பல்வேறு காரணங்களும் வாயுத் தொல்லையை உண்டுபண்ணுகின்றன.

வாழைக்காய், உருளைக் கிழங்கு, சேப்பங்கிழங்கு, கொட்டை வகைகள் இறைச்சி போன்றவற்றை அளவுக்குமீறி அடிக்கடி உண்ணுவதாலும் வாயுக் கோளாறுகள் தோன்றக் கூடும்.

வாயுக் கோளாறுகளை நீக்கச் சில எளிய மருந்துகளைப் பார்ப்போம்.

வெள்ளைப் பூண்டு:

வாயுவைத் தணிப்பதில் வெள்ளைப் பூண்டு சிறந்தது. பூண்டை மேல் தோல் அகற்றி 200 மில்லி பாலில் இடுக் காய்ச்சி ஆறியவுடன் சாப்பிட வாயு கலையும்.

அரைக்கீரை:

அரைக்கீரையோடு வெள்ளைப் பூண்டு, சீரகம், பச்சை மிளகாய் சேர்த்து புளி சேர்க்காமல், சமையல் பாகம் செய்து சாப்பிட்டால் வாயு குறையும்.

ஓமம்:

ஓமத்தை லேசாக வறுத்து அதனுடன் அரைப்பங்கு உப்பும், அரைக்கால் பங்கு வெல்லமும் சேர்த்து காலை மாலை தொ[illegible]ளவு சாப்பிட்டுவர வாயு சரியாகும்.

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

மரமஞ்சள் சூரணம்

மரமஞ்சளைத் தூளாக இடித்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். காலையிலும், மாலையிலும் இந்தச் சூரணத்தை ஒரு தேக் கரண்டி அளவுக்கு எடுத்துத் தேன் கலந்து சாப்பிட வாயு விலகும்.

மிளகு சூரணம்:

மிளகைப் பொடி செய்து, பொடித்த பெருங்காயத்துடன் சேர்த்து ஒரு தேக்கரண்டி அளவு சுடுநீரில் நாள்தோறும் இரண்டு வேளை சாப்பிட வேண்டும்

தூதுளைத் துவையல் :

தூதுளை இலையைச் சிறிது நெய்விட்டு வதக்கி. உப்பு, புளி,காரம் சேர்த்து, துவைய லாக அரைத்து, சுடு சாதத் தோடு சேர்த்துப் பிசைந்து சாப்பிட்டால் வாயு கலையும்.

உடல் சோர்வு நீங்க

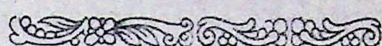
காரணமில்லாமல் ஏற்படும் உடல் சோர்வுக்கு மிளகை நெய்யில் வறுத்து வெல்லமும் நெய்யும் சேர்த்து லேகியம் போலக் கிளறிக் கொள்ள வேண்டும்.

இந்த லேகியத்தை தினமும் இரண்டு வேளை கழற்சிக்காய் அளவு சாப்பிட்டுவர உடற் சோர்வு நீங்கும்.

அஜீரணக் கோளாறுகள்

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

சாதிக்காய்த் தூள், சுக்குத் தூள் சீரகத்தூள் மூன்றையும் சமஅளவு கலந்து வைத்துக் கொண்டு, சாப்பாட்டிற்குப் பின்னர் ஒருஸ்பூன் சாப்பிட்டுச் சுடுநீர் குடித்து வந்தால், வயிற் றுப் பொருமல், ஏப்பம் முதலா னவை நீங்கும்.



மகப்பேறு உண்டாக

பெண்களுக்கு மாதவிலக்கு சரியாக ஏற்படாமல், உடல் அளவிற்கு பருத்தும், மகப் பேறும் இல்லாமலிருப்பவர் கட்கு சூதகக்கட்டு நீங்கி, மலடு நீங்கி மகப்பேறு உண்டாக கீழ்கண்ட முறையை பயன் படுத்தலாம்.

சிதகுப்பை, கருஞ்சீரகம், மர மஞ்சள் எள்ளு இவைகளை சம எடை எடுத்து இவைகளை சுத்தம் செய்து, தனித்தனியாக இடித்து தூள் செய்து வஸ்திர காயம் செய்து சம எடை பனை வெல்லம் சேர்த்து அரைத்து லேகியம் போல் செய்து வைத் துக் கொண்டு காலை, மாலை கழச்சிக்காய் அளவு ஏழு நாட் கள் சாப்பிட்டு வர, தக்கபலன் கிடைக்கும்.

இதற்கு பத்தியம் கிடையாது.



சர்க்கரை வியாதிக்கு திரிபலை

டாக்டர். இரமணன்

திரிபலா சூரணம்

கொட்டை அல்லது விரை நீக்கிய கடுக்காய்த் தோல், தான்றிக்காய்த் தோல், நெல்லி வற்றல் இம்மூன்றையும் சம எடையாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். நன்றாக இடித்து சலித்து வஸ்திரகாயம் செய்து ஒருஜாடியில் போட்டு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உபயோகிக்கும் முறை :

தினமும் இரவில் படுக்கைக் குப் போகும் முன் ஒரு கரண்டி சூரணம் சாப்பிட்டுத் தண்ணீர் குடிக்கவும். இப்படிச் செய்வ தால் மலச்சிக்கல் நீக்கும், கண் நீர் சம்பந்தமான வியாதி கள் தணியும். மது மேகம் (அல்லது) நீரிழிவு நோய் நீங் கும். அசதிகள் மாறும்,

இச்சூரணத்தை வெந்நீரில் கொஞ்சம் கலந்து விரணங்களை அலம்பவும், வாய் கொப்பளிக்க வும், தேவையான கியாழங் களாக்கி உபயோகிக்கவும் செய்யலாம்.

திரிபலாதி கிஷாயம் :

கடுக்காய்த்தோல், தான்றிக் காய்த்தோல், நெல்லிவற்றல், மூங்கில் இலை, கோரைக் கிழங்கு, பாடைக்கிழங்கு இவை களை சமஎடையில் எடுத்து இடித்துக்கொள்ளவும், இச் சூரணத்தில் 2 பலம் எடுத்து 24 அவுன்ஸ் தண்ணீரில் போட்டுக் காய்ச்சவும். சுண்டி 4 அவுன்ஸ ஆகும்போது இறக்கி மருந்துப் பொருள்களைக் கசக்கிப் பிழிந்து எடுத்துவிட்டு கியாழத் தை வடிகட்டி எடுத்துக்கொள் ளவும்.

இப்படித் தயாரித்த இக் கியாழத்தை ஒரு வேளைக்கு இரண்டு அவுன்ஸாக ஒரு கரண்டி தேன் கலந்து ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை சாப்பிட்டுவர பகுமூத்திரம், மது மேகம் (அல்லது) நீரிழிவு குறை யும். மதுமேகம் உள்ளவர்கள் இனிப்பைக் குறைத்தல் வேண் டும்.

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

திரிபலாதி தைலம் :

கடுக்காய்த்தோல், தான்றிக் காய்த்தோல், நெல்லிமுள்ளி, வெட்டிவேர், அதிமதுரம் இவற்றை வகைக்கு அரைபலம் எடுத்து தூள்செய்து தண்ணீர் (அ) பசு பால் விட்டு அரைத்துக் கொள்ளவும், இந்த அரைப்பு வெண்ணெய்போல் கெட்டியாக இருக்க வேண்டும்.

சுத்தமான பசும்பால் நாலு லிட்டரும், ஒருவீசை நல்லெண்ணெயும் கலந்து மேற்படி கல்கமும் கூட்டிக் குழப்பிக்கொள்ளவும் இக்கூட்டுக் குழம்பை வாணலலியில் இட்டு அடுப்பிலேற்றி காய்ச்சவும்.

கல்கம் அடிப்பிடிக்காதவாறு துடுப்பால் கிளறவும். கல்கம் முறுகியபின் எண்ணெயை இறக்கி வடித்து எடுக்கவும், எண்ணெய் சூடாறும் முன் பொடித்துக்கொண்ட பச்சைக் கற்பூரத்தூள் இரண்டு சிட்டிகைப் பிரமானம் தைலத்திலிட்டு கலக்கி கொள்ளவும்.

இந்த எண்ணெயை தினமும் ஸ்நானத்திற்கும் தலைவாரிக் கொள்ளவும் உபயோகிக்கலாம் வாய்வு நீங்கும். கண் எரிச்சல் கண்ணில் நீர் வடிதல், கண் மங்கல் முதலிய நீங்கி குளிர்ச்சியாயிருக்கும்.

❋❋

அன்பாலயா அறக்கட்டளையின் சுவாமி வேதாத்திரி மகரிஷியின் ஆன்மீகக் கல்லூரி நடத்தும் விடுமுறைக்கால 7-வது 8 வது பயிற்சி வகுப்புக்கள்

o 14 வயதிற்கு மேற்பட்ட ஆண்-பெண் இரு பாலாருக்கும்

o அறிவு கூர்மையடைய!

o சிந்தனை ஆற்றல் பெருகிட!

o மனம் அமைதியடைய!

o கல்வி நன்கு பெருகிட!

o தொழில் முன்னேற்றம் அடைய

" நோயில்லாமல் உடல் வளத்துடன் நன்கு வாழ!

o ஆறு நாட்கள் பயிற்சி வகுப்புகள்மாலை நேரங்களில் நடைபெறும்.

o 7வது பயிற்சி ஏப்ரல் 10 முதல் ஏப்ரல் 15-ந்தேதி வரை நடைபெறும்.

8வது பயிற்சி மே 15 முதல் மே மாதம் 20ந்தேதி வரை நடைபெறும்.

7வது பயிற்சிக்கு வருவோர் ஏப்ரல் 7ந் தேதிக்குள்ளும்-8வது பயிற்சிக்கு வருவோர் மே 10ந் தேதிக்கு முன்னதாகவும் பதிவு செய்து கொள்ளவும்.

o கல்லூரிக் கட்டணம் ரூ 225 (இருநூற்று இருபத்தைந்து ரூபாய் (புத்தகங்கள் உட்பட)

தொடர்பு கொள்ள:

அகத்தியர் சிற்சபை மருத்துவமனை

152, ரங்கராஜபுரம் ரோடு, கோடம்பாக்கம், சென்னை-24

போன்: 428098

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

பரம்பரை மருத்துவம்

இடிவல்லாதி மெழுகு

சேரும் சரக்குகள்:

இரசம்	1 தோலா	சுக்கு	4 தோலா
பீரம்	½ ,,	பரங்கிப்பட்டை	4 ,,
ஓமம்	4 ,,	கருப்புக்கட்டி	64 ,,
கடுக்காயத் தோல்	8 ,,	வெற்றிலை	16 ,,
		சேங்கொட்டை	45 ,,

1. சேங்கொட்டை (சுத்தி) இதனை மூக்குவெட்டி, எருமைச் சாணத்தின் கரைத்த நீரில் ஏழு தடவை மாறி மாறி வெவ்வேருக எரித்தெடுப்பதால் சுத்தியாகிறது.

2. மற்றச் சரக்குகளை கிரமப்படி சுத்தி செய்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

செய்முறை :

சேங்கொட்டை, சுக்கு, ஓமம், கடுக்காய் தோல், பரங்கிப் பட்டை ஆகியவைகளை ஒன்றன் பிறகு ஒன்ருக நன்ருக இடித்து சல்லித்து பொடி செய்துகொண்டு கடைசியில் கருப்புக் கட்டியும் சேர்த்து கல்லுரலில் மர உலக்கையால் இடித்தல் வேண்டும். வேருக வெற்றிலையும் இரசம் வீரத்தையும் இடித்து கல்லுரலிலிருக் கும் சரக்கோடு சேர்த்து 3 ஜாமம் நன்ருக மெழுகு பதம் ஆகும் வரையில் இடித்தல் வேண்டும். ஜாடியில் இடுவதற்கு முன்பு அரை படி ஆமணக்கெண்ணெய் விட்டு கலந்து பிசைந்து பிறகு ஜாடியில் அடைக்கலாம்,

உபயோகிக்கும் விதம்:

பெருஞ்சுண்டை யளவு வாழைப்பழத்தில் பொதிந்து நோயாளனின் தேக பல வயதிற்குத் தக்கபடி கொடுக்கவும்.

தீரும் நோய்கள் :

கிரந்தி, பக்ந்திரம், ஆருப் புண், ஆருக் கட்டிகள், குட்டம் ஆகியவைகள் தீரும். மற்ற தோலைப்பற்றிய நோய்களுக்கும் கொடுக்கலாம்.

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

பத்தியம் : மிக கடும் பத்தியம்

நீங்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டிய சித்தர்!

இவர் நல கோடி சித்தர்களில் ஒருவராவர்! இவருடைய குரு திருமூலராவார். இவர் இடைச்சங்க காலத்தில் வாழ்ந்தார். இவரும் போகர், புலிப்பாணி ஆகிய சித்தர்களைப் போல் இவரும் சீன தேசத்தில் வந்தவராகக் கருதப்படுகிருர்.

சிவலிங்க வழிபாடு என்பது அந்தக்காலத்தில் சீன நாட்டிலும், ஜப்பான் நாட்டிலும் இருந்து வந்திருக்கிறது, சீனுவில் சுமார் கி. மு, 600ல் 'தொக்யோபிஸம்' என்ற சமயக் கொள்கையானது இந்தச் சமயக்கொள்கை நம் நாட்டு சைவ சித்தாந்தம் போல இருந்தது.

இதைப் போலவே ஜப்பான் நாட்டில் 'சின்டோபிசம்' என்ற சமயமானது பிரபலமாக இருந்தது இங்குள்ள புத்த மடங்களில் சிவலிங்கங்கள் புனித பொருளாக காணப்படுகிறது, ஆதலால் நம் நாட்டு முன்னேர்கள், அந்த காலத்திலேயே சீன தேசத்திலும், ஜப்பான் நாட்டிலும் குடியேறினர் என்பது தெரிகிறது.

இந்த கட்டுரையில் நாம் குறிக்கும் சித்தர் **'போகர்'** என்ற சித்தருக்கு குருவாக இருந்தார் ஆகையால் இந்த சித்தர்தான் சைவ சித்தாந்தத்தை சீன மொழியில் பரப்பிய பிறகு, இவர் இந்தியா வந்திருக்கலாம் என்றும் ஒரு கருத்து நிலவுகிறது,

சீன தேசத்தில் **'சின்ஷிஹாங்டீ'** என்றும் **'எலயோடிஸ்'** என்ற பெயர்களைக் கொண்ட இந்த சித்தர், நம் நாட்டு **'திருமூலரிடம்'** உபதேசம் பெறுவதற்கு இந்தியா வந்தார். இந்த சித்தர்தான் சீனு சென்று, நம் நாட்டு **'சைவ சித்தாந்தத்தை'** சீன மொழியில் **'தெயோபிஸமாக'** பரப்பியிருக்கலாம் என்று நம்பப்படுகிறது.

திருமூலர் தமிழ் நாட்டில் சுற்றுப்பயணம் செய்யும்போது கலிங்கநாட்டில் நரைத்த கிழவரை ஒருவரைச் சந்தித்து, அவரை தம்மாணவனுக ஏற்றுக் கொண்டார், அவரோடு கஞ்சமலையில் சுற்றும்போது, அந்த மாணவனை சமையல் செய்யச்

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

சொல்லிவிட்டு, மூலிகை தேடிச் சென்றார்,

அந்த சமயத்தில், கொதிக்கும் சோற்றை கீழே இறக்கி, ஒரு குச்சியால் துழவினன் உடனே அந்தச் சோறானது கறுத்தது அந்தச் சோற்றை, குருவுக்குப் போட பயந்து, தானே உண்டான், இந்த உணவை உண்டதும், இந்த கிழ மாணவன் உடனே இளமையோடு காட்சி அளித்தான். இதைக் கேட்ட குருவானவர், தானும் உண்டு இளமையானார். அந்த மூலிகை யானது **'கருநெல்லி'** தான் என்று கருதப்படுகிறது.

இப்படிப்பட்ட சித்தரிடத்தில் கோரக்கர், மாளிகை தேவர் நாதாந்தர், பரமானந்தர், போகர் முதலியோர் மாணாக்கர் களாக இருந்தார்கள்

இந்தச்சித்தர்தான் **'காலாங்கி'** என்பவராகும்! இவருக்கு **'கமல முனி'** என்ற பெயரும் உண்டு!

இவர் காலங்கி உபதேச ஞானம் 34 காலாங்கி ஞான துத்திரம் 29—ஞானவிந்து இரக சியம் 30 இந்திரஜால ஞனாம் 46 ஞானபூஜாவிதி 80— கமலமுனி ஞானசைதன்யம் 18—கமலமுனி ராஜ சூத்திரம் 76 முதலிய நூல் களை எழுதியுள்ளார்.

சந்தாதாரர்கள் கவனிக்க

ஆண்டு சந்தா ரூ. 35—00
ஆயுள் சந்தா ரூ. 400—00

மே மாதம் முதல் மேற்கண்ட மாதிரி பணம் செலுத்துமாறு அன்புடன் கேட்டுக்கொள்கின்ரோம். M O (அ) D D ஏற்றுக் கொள்ளப்படும்.

சித்த மருத்துவம்
[தலைமை அலுவலகம்]
டாக்டர். சிற்சபை
சித்தானந்தா வைத்தியசாலை,
122 சி, ராஜவீதி,
காஞ்சிபுரம் 2.
போன் 22981.

சித்த மருத்துவம்
[கிளை அலுவலகம்]
டாக்டர்.
சிற்சபை மருத்துவமனை
152, அரங்கராஜபுரம் சாலை
கோடம்பாக்கம்,
சென்னை-600 024.
போன்: 428098

மஞ்சள்

மஞ்சளை உடலிற் பூசுதலால் நாற்றத்தை நீக்கும். உடலுக்கு வனப்பு தரும். வாந்தி, வாத பித்த கபதோடம், தலை வலி, நீரேற்றம், பிரமேகம், பீநிசம், ஜலகை வலி, வீக்கம் வண்டுகடி விடம் இவை போகும்.

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy



மரணமற்ற பெருவாழ்வு கண்ட சித்தர்கள்!

(திரு. M பட்டாபிராமன் திரு: P கலியாணசுந்தரம்)



மரணமற்ற பெருவாழ்வை என்ற ஒன்றை தேடித்தான், சித்த மருத்துவ விஞ்ஞனமே வளர்ந்தது நரை, திரை, மூப்பு மரணம் என்பவையெல்லாம் வென்று, என்றும் இளமையுடன் இருப்பதையே சித்தர்கள் விரும்பினர்கள். இதை யோக முறையிலும், நல்ல மருந்து உட்கொள்ளாமலும் அடைந்து உயர்ந்தவர்கள்தான் சித்தர்கள்!

" உருத்தரித்த நாடியில் ஒடுங்குகின்ற வாயுவை,
கருத்தினல் இருத்தியே கபால மேற்றவல்லிரேல்"

உடல் எங்கும் பல நாடிகள் என்று குறிப்பிடுகிருர்கள். அந்த நாடிகளில் குருதி மட்டு மல்ல, இதை உந்திச் செல்வது **'வாயு'** எனக் கொள்கிருர்கள். இப்படி ஓடும் வாயுவை, மனே சக்தியினல் இருத்தி, ஆறு ஆதாரங்களில் அடி ஆதார மான மூலாதாரத்திலிருந்து படிப் படியாக ஏற்றி, கடைசியாக ஆக்கினையை செயல்படுத்த முயலவேண்டும்.

இப்படிச் செய்தால் விருத்தி வரும் பாலராவார். மேனியும் சிவந்திடும் முதுமையும், உடலி லுள்ள நரை, திரைகளும் மாறி, ஓர் கிழவன் குமரஞக முடியும். அமுதம் என்று கூறப்படும் மருந்து, மரணத்தை வெல்லும் என நம் பழம்பெரும் காப்பியங் கள் கூறுகின்றது. அந்த அமு தத்தை ஊற்று நீர்போல, சுரக் கக்கூடியதுஆக்கினை (Pituitaky) என்ற காப்பியாகும். இதைத் தான் பல சித்தர்கள், பலப்பல முறைகளில் அழுத்தம் திருத்த மாகக் கூறுகிருர்கள்.

'உண்ணுவுக்குமேல் நிதம் வைத்த விளக்கு எரியுதடி அவியாமல் எரியுது ஞானப் பெண்ணே இப்படி ஒரு சித்தர் பாடியுள்ளார்.

"காதோரம் மத்தியத்தில், உண்ணுக்கு மேலேறி உன் புதுமை மெத்த உண்டு" என்று மற்ருெரு சித்தர் கூறுகின்ருர், [illegible] போல்

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

வது மட்டுமல்ல, மேலும் பல சாதனைகள் அதற்கு உண்டு.

அடிமூல மேலாதாரம் என்று அங்கே பூசமும் பண்ணி, பதிலான கும்பகத்தில்நின்ருயானுல் எத்திசையிலுள்ள அதிசயங்கள் எல்லாம், நடக்கும் என்கின்ருர் மற்ருெரு சித்தர்.

நினைக்கவே ஐம்புலனும் ஒடுங்கிப் போகும். நோயா மூப்பு, சாவு, நரை, திரையும் போகும் காயசித்தி, வாதசித்தி காணும் என்கின்ருர் போகர் என்ற சித்தராவார்!

இராமலிங்க சுவாமிகள் போன்ருேர். மருந்து முறைகளையும், யோக சாதனைகளையும் கைக்கொண்டனர். இல்லறத்திலிருந்துகொண்டே, கற்பம் என்னும் **'மரண ஒழிப்பு'** இம் மருந்தை பன்னிரண்டு மாதம் உண்ணுவோரின் உடலில், இயக்க மாறுதலை ஏற்படுத்துமாறு இவைகளை வரிசைபடுத்தி ஒரு சித்தர் கீழ்க்கண்டவாறு எழுதியுள்ளார்.

ஒரு மாதம் சென்றால் உடல்பிணி எல்லாம் தீரும்
இரண்டினில் நாடிய பசியும் தீரும்
மூன்றும் சென்றால் துர்கந்தம் அனைத்தும் தீரும்
நான்காம் மாதம் துலங்கும் மேனி
ஐந்தும் சென்றால் சோம்புதல் இல்லை
ஆறு மாதம் சென்றிடில் மதனை வெல்லும்
வளம்பெற ஏழினில் பரவிய ஒலி உண்டாகும்
விளங்கும் மாதம் எட்டில் விந்தும் மணியதாகும்
ஒன்பதாம் மாதம் மங்கிய ஒலி உண்டாகும்
பத்தும் சென்றால் தோன்றுமே மறந்ததெல்லாம்
பனிவுறு பதினென்றில் பறந்திடும் மலையில் வாசி
பன்னிரெண்டில் அகிலமும் தோன்ற வாழ்வான்.

வாயுவானது ஆக்கினையைத் தொடுவதற்கு ஒன்பது மாதம் வரை ஆகின்றது. பிறகு மங்கிய ஒளி தோன்றி, சுரப்பியின் சுரப்பி ஆரம்பதலைக் குறிக்கின்றது. பத்தாம் மாதத்தில் முற்பிறவி ஞாபகங்கள் முதல், வருங்கால நிகழ்ச்சிகள் வரை அறிந்துகொள்ளும் நிலையை அடைகின்றான். பதினேறாவது மாதம் அந்த ஆக்கினை ஆதாரத்தில் [illegible] உடலுக்குக் கிடைக்கும் பன்னிரண்டாம் மாதத்தில் பரிபூரணத் தன்மை அடைந்து, உலகம் வரை வாழ்வான் என அச்சுவடிவில் கூறுகின்றது.

இவ்வாறு உடலின் ஆதாரத்தை குறிப்பாக ஆக்கினையைத் தொட்டு, தூண்டி, சுரக்கச் செய்து, மனிதனை மரணத்திலின்றும் காக்கின்றது என்று தத்துவ ரீதியாக நிரப்பப்படுகின்றது.

—O—

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy

நரம்புத் தளர்ச்சி

மூலிகை முரசு

Dr. தேனூர் மணிவாசகன்

"டாக்டர் ஐயா, முருகையன் வந்திருக்கிறேன் நரம்புத் தளர்ச்சியால் கஷ்டப்படுகிறேன். மூலிகை ஒன்று கூறுங்கள் ஐயா',

"ஆரோக்கிய பச்சா பார்த்திருக்கிறீரா"

"பாட்ஷா தான் சார், பார்த்திருக்கேன்"

"முருகையா! உனக்கு வேண்டியது முருங்கைய்யா" என்றார் மருத்துவர். பழங்காலத்தில் பசு மாடும், முருங்கைப் போத்தும் தெரியாமலா, பெண்ணுக்கு சீதனமாக கொடுத்தார்கள்.

அதிகமான போதை, போகப் பழக்கம் உள்ளவர்கள் அதிக உணர்ச்சி வசப்படுபவர்கள், எண்ணெய்க் குளியல் இல்லாதவர்கள், இரத்தமூலம், பெரும்பாடு நோயுள்ளோர் விரைவில் நரம்புத் தளர்ச்சிக்கு ஆளாகிறார்கள்!

அதிக வியர்வை, பலஹீனம், கைகால் நடுக்கம் ஆகியவை நரம்புத் தளர்ச்சியின் அறிகுறிகள்.

கால்சியச்சத்து நிறைந்த கரிசலாங்கண்ணி, ஆரோக்கிய பச்சா பழம் ஜின்செங், அமுக்கிராக்கிழங்கு, அக்கிரகாரம், பேரீச்சை ஆகியவை நரம்புத் தளர்ச்சியில் சிறப்பாக வேலை செய்கின்றன.

காலை உணவில் உபயோகிக்கும் இட்லிப் பொடியில், கொள்ளையும் வறுத்துசேர்த்து இடித்து உபயோகிக்கவும்.

கரிசலாங்கண்ணி இலை 5, மிளகு 1 மென்று காலை, மாலை இரு வேளைகள் சாப்பிடவும்.

மதிய உணவில் கீழ்கண்டுள்ள கீரைகளில் ஏதேனும் ஒன்று அவசியம் இடம் பெற வேண்டும்.

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

அதிக இரத்தக் கொதிப்பு, சர்க்கரை வியாதி உள்ளோர் முருங்கைக் கீரையையும், சளி. பக்கவாதம், கட்டி, புற்று நோயுள்ளோர் தூதுவளையையும், அதிக உடல் உஷ்ணம் உள்ளோர் பசலையையும், குடல் புண் உள்ளோர் தாளிக் கீரையையும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இரவு படுக்கும் போது முந்திரிச் சத்து பானம் பருகுங்கள்.

முனை நீக்கிய நிலக்கடலைப் பருப்பு 400 கிராம், முனை நீக்கிய முந்திரிப்பருப்பு 100 கிராம் எடுத்து, லேசாக வறுத்து பொடியாக்கி வைத்துக்கொள்ளவும். தினசரி படுக்கும்போது 5 கிராம் தூளை, காய்ச்சிய பாலில் கலக்கி குடிக்கவும், மேலும் விந்து அணுக்களின் எண்ணிக்கையையும் பெருக்கும்.

ஊக்கம் சதா கொடுக்கும் பேரிச்சை

ஊட்டச் சத்துக்கு சோயா மொச்சை

✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻

தயிர் சாதம்

தயிர் சாதம் உண்டால் மாறாத உஷ்ணம், பித்த நோய் ஆகியவை நீங்கும். உடலைக் காக்கும் குணம் இதற்கு உண்டு.

"ஆறா வடிலகற்று மார்க்க பித்த நோய் போக்குந்
தேறாத மெய்யை மிகத் தோத ருங்காண் மாறா
மதியோகை கொள்ளும் வதன மயிலே!
ததிமயாதன மேலாஞ் சாற்று"

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻

ல
G. சம்பத்குமார்
ஸ்ரீனிவாசா நியூஸ் (ஏஜன்ஸி) மார்ட்
No. 65-A, சத்தியமூர்த்தி தெரு
சேலம் டவுன் - 636 001.

சிற்சபை மருத்துவமனை

CHITSABAI HOSPITAL

152, அரங்கராஜபுரம் சாலை, கோடம்பாக்கம்

போன்: 428098, சென்னை-24. போன்: 426714

நிறுவனர்: அமரர். டாக்டர். சிற்சபை

சர்க்கரை வியாதி
அதிஇரத்த அழுத்தம்
மஞ்சட்காமாலை,
குன்ம நோய்,
பீனிசம்,
சுவாசகாசம்,
மூல வியாதிகள்,

வெண்புள்ளிகள்,
சோரியாப்படை,
பெண்களின்
மலட்டுத்தன்மை,
ஆண்களின்
வீரியக்குறைவு
ஆரம்பப் புற்றுநோய்

முதலியவைகள் பூரணமாகக் குணப்படுத்தப்படும்.

வீரிய அணுப்பெருக்குதலுக்கு சிறந்த சிகிச்சை உண்டு.

கௌரவ மருத்துவா **டாக்டர். சி. அம்பிகாபதி**

செவ்வாய் } காலை 10 மணி முதல் இரவு 9 மணி வரை
வியாழன } மற்ற நாட்களில் மாலை 7 மணி முதல் இரவு 9 மணி

டாக்டர். சி. இரத்தினகுமார்

நோயாளிகளை பார்க்கும் நேரம்: { காலை 8 மணி முதல் 1 மணி வரை.
மாலை 4 மணி முதல் 9-00 மணிவரை

அகஸ்தியர் மஞ்சட்காமாலை சிகிச்சை நிலையம்
தினமும் காலை 7 மணி முதல் 9 மணி வரை செயல்படும்

பஸ் தடங்கள்: 11 D, 12 C.

இறங்குமிடம்: அரங்கராஜபுரம், நாகார்ஜுன நகர்.

CC-0. In Public Domain. Digtized by Muthulakshmi Research Academy

இருதய வியாதி. புற்றுநோய் அதிக இரத்த அழுத்தம், காச நோய் குஷ்டம் போன்ற வியாதிகள் மனிதன் ஒழுங்கான வாழ்க்கை முறையிலும் நல்ல உணவை உண்பதாலும், குடி சிகரெட் போன்றவற்றைதவிர்ப்பதாலும், மேற்கண்ட வியாதிகள் வருவதற்கு வாய்ப்பில்லை என்று கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

மூளை வளர்ச்சியில்லாத குழந்தைகளை அங்கஹீனமுள்ள குழந்தைகளுக்கு பொழுதுபோக்க (FRED) 'பிரெட்' என்ற கருவி வந்துள்ளது இதை குழந்தைகள் அவரவர்கள் நிலைமைக்கு ஏற்ப விளையாடுகிறார்களாம்.

உலகச் செய்தி மருத்துவம்

டீ (தேநீர்) அருந்தினல் தோல், நுரையீரல், மற்றும் பல உறுப்புக்களில் புற்று நோய் வராமல் தடுக்கிறது என்று கனடாவில் நடந்த புற்றுநோய் ஆராய்ச்சி மகாநாட்டில் எடுத்து கூறப்பட்டுள்ளது. இனி தேநீர் பிரியர்களுக்கு கொண்டாட்டம் தான்.

நவரத்தினங்கள் பஸ்பமாக செய்து மருந்தாக உபயோகப்படுத்துவது என்பது இந்தியாவிலும் எகிப்திலும் வழக்கமாக உள்ளது

அதிக கனவுகள் ஏற்பட்டு தூக்கமில்லாமல் இருப்பவர்கட்கு உயர் ரக வைரத்தை மோதிரமாக உபயோகபடுத்தினல் நன்கு தூக்கம் ஏற்படும் என்று இங்கிலாந்தில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

குழந்தைகட்கு இருதயத்தில் வலது, இடதுபுறம் தொடர்பை அறுவை சிகிச்சை மூலம் அடைத்து வந்தனர். தற்சமயம் செயற்கையான "கதீட்டர்" முறையில் ஒருகுழாயை உடலுக்குள் செலுத்தி இந்த தொடர்பை அடைத்து விடுகின்றனர். இது இங்கிலாந்து விஞ்ஞானிகள் அரிய கண்டுபிடிப்பாகும்.

இன்றைய தினம், மனித உடலிலுள்ள சதை பழுது பட்டால், அதற்கு மாற்றாக, செயற்கை முறையில் சதைகளை தயாரித்துள்ளனர். விரைவில் இது நம் நாட்டிற்கு இறக்குமதியாகும் என்று நம்பலாம்!

நிறுவனர்: அமரர் டாக்டர். ப. சிற்சபை, கௌரவ ஆசிரியர் டாக்[illegible] சி. அம்பிகாபதி, உதவி ஆசிரியர் வெளியிடுபவர் டாக்டர் சி. [illegible] 132-C இராஜவீதி, காஞ்சிபுரம்-2 [போன்: 2981
அ[illegible]வோர்: ".T.M. பிரஸ், 73-B, வள்ளல் பச்சையப்பன் தெரு, கா[illegible]புரம்-631501.

CC-0. In Public Domain. Digitized by Muthulakshmi Research Academy